13.067 Osúch slaný (langoš) so syrom a kečupom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
múka hladká			2,00	2,00	4,00	4,00	6,00	6,00
múka polohrubá			4,00	4,00	5,00	5,00	7,00	7,00
zemiaky			4,00	2,80	4,50	3,15	6,00	4,25
vajcia			8	0,40	10	0,50	12	0,60
droždie			0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
mlieko			4,00	4,00	6,00	6,00	8,00	8,00
cukor kryštálový			0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
olej do cesta			0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30
soľ			0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06
olej			3,25	3,25	4,25	4,25	5,20	5,20
syr tvrdý			2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
kečup			2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00
hmotnosť porcie v g			180		250		340	

Receptúra

Výrobný postup

Z časti vlažného mlieka, cukru a droždia si pripravíme kvások, ktorý pridáme do preosiatej múky spolu s vajciami, mliekom, olejom, soľou, s umytými, očistenými a postrúhanými zemiakmi. Vypracujeme vláčne cesto, necháme vykysnúť. Z vykysnutého cesta formujeme malé bochníčky, ktoré rozvaľkáme, vkladáme do horúceho tuku a vyprážame z oboch strán. Podávame so strúhaným syrom a kečupom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	0	0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,000	0,0	0,0	0,0	0,0
B	2725	681	14,14	41,1	0,0	66,4	2,3	318,6	1,2	0,064	0,1	0,2	10,2	0,9
C	4032	1080	19,68	54,2	0,0	90,6	3,2	401,6	1,8	0,084	0,2	0,3	14,2	1,3
D	482	120	26,2	66,2	0,0	120,	4,7	494,	2,5	0,10	0,2	0,3	20,4	1,9

	7	7	9			6		6		4			